记忆宫殿

原理篇「微信号 JYopen」

方法篇「微信号 JYopen」

策略与系统「微信号 JYopen」

原理篇

第一课 快速记忆基础原理

第一节 测试你的记忆

大家好，欢迎大家关注微信号 JYopen。一讲到上课很多同学最头痛的问题就是学完就忘记了，前面一只耳朵听到的内容，后边一只耳朵没有封住，漏了风。

这让我想起一个故事。从前有一个国家，国力非常强大，所以外来的使者进贡三个小金人来表示友好。但是呢？使者同时也出了一个难题：这三个小金人中哪个最有价值？皇帝想了许多的办法，请来珠宝匠检查，称重量，看做工，都是一模一样的。

怎么办？使者还等着回去汇报呢。泱泱大国，不会连这种小事都不懂吧？正当大家为难如何来测试这三个小金人的时候，聪明的宰相想出一个非常妙的办法。他让人拿来了三根稻草分别插入这三个小金人的耳朵里：第一个小金人的稻草从另一边耳朵出来了；第二个小金人的稻草从嘴巴里直接掉出来；而第三个小金人，稻草进去后掉进了肚子里，什么响动也没有。这番过后，所有人都明白了第三个金人是最有价值的。因为他听到的东西不会泄露也不会忘记，只会记在肚子里。

我们学习的过程也是这样，要成为最有价值的小金人，就不能左耳进右耳出！这样既浪费学习时间，又浪费自己的学费。大家说要不要成为最好的小金人呢？答案当然是要！如果你要并且已经下定决心，那么从这一刻起，你就已经踏上你的学习之旅了，因为你的决心将不断的激励你，让你有信心坚持到底。

是的，你没听错，很多人的学习没有效果都是因自己的半途而废。每一次，他们信心十足的开始，可内心的火种却都只燃烧了三分钟，他们内心中的那壶水，永远没有烧开过。如果，你不是他们，那你就必须下定决心，跟着我学习七节课，也就是七个小时左右。

如果你还没有下定决心，那么现在就请你认真思考你要不要让自己的记忆力有一个质的飞跃！要不要在学习过程中，让自己的记忆效率突飞猛进！如果你的回答是要！那么，请你在内心大声跟自己说“YES”！我要！我一定要让自己的记忆能力出类拔萃！只有在你完全相信自己，并愿意为此付出之时，我才有办法教你成为记忆大师。

这让我又想起一个故事。有一个传说中的国度，那里的人们靠自己的劳动过着一日三餐最基本的温饱生活。上帝看到他们这么努力，

而得到的却这么少，决定奖励他们。于是，托梦给他们村里的长老。当夜长老梦到上帝对他说：“因为你们村的人们非常的朴实勤劳，所以我，仁慈的上帝，决定奖赏所有的人。你叫大家在明天傍晚到山谷中，把那里的石头捡回来放到床底下，第二天早上石头就能变成金子。”长老醒来，连忙把这个消息告诉了村里所有的人。有一些人说长老太迷信了，有一些人说长老真是幽默，想让大家多运动运动。最后长老自己在傍晚的时候到山谷捡了两大麻袋的石头。长老想，不管真的还是假的，认真做了再说，全当锻炼身体！

第二天早上，长老照常起床，早就忘了昨晚的事了。等他洗漱完毕，来到办公桌前，看到今天的处理事项中一条非常有趣的任务：到床底下检查黄金！这才想起来上帝托梦石头会变黄金的事，连忙走到床下看，发现床底下的石头真的都变成黄金了。这事件发生后大家都后悔了，第二天、第三天还有少数人抱着试试看的心态到山谷里去。结果呢？当然是什么收获都没有。

这个故事让我们明白了一个深刻的道理，当你听到一个消息的时候先不要下判断，一定要认真的去体验一下，认真的试一下。只要是对自己有益的事，都要认真尝试，不要等到事后失去机会，才追悔莫及。

现在这一刻我们就有一个机会，来体验提高记忆力的技巧，就让我们大家一起，用心的来体验好吗？

同意的人请在内心做确认“YES”！如果你配合行动，大声的说“YES”也是可以的，这样效果更好！这是你在为你向自己宣布，你一定要成为记忆高手，这样你就有机会成为记忆高手。如果你连尝试的第一步都不愿迈出，那你连机会都没有！所以大家同意时请确认“YES”，并相信自己一定能够做到。

好的，调整好心态，我们现在就开始一起来见证一下记忆所创造出来的奇迹吧！

数字记忆表演是不是非常神奇呢？其实这不是天才，不是怪才，也不是魔术，这只是一种技巧！只是用技巧让你在记东西时变得更快速更轻松！这一点在下一节课中你就可以体验到了。

这一节课，我主要向大家解释这种方法的原理。

首先，面对着大量的信息，我们正常的大脑一般只能记住 10 个左右的内容。现在我们从五个开始测试你的记忆力，看看你是不是能够集中注意力并记住它们，通过这样的测试能让你知道自己的记忆力到底怎么样，是好还是坏，已经到达什么样的程度了！

请你看下面的五组词语：

记忆力测试—— 5 个词语

飞机票、风扇、电话、牡丹、玫瑰

念一次后，闭上眼睛，尝试一下背诵出来。如果成功背出来，恭喜你！你的记忆力非常正常。要是背不出来，那是因为你对词组不熟悉或是因为你的记忆力已经下降了。如果是记忆力下降了，那么你的记忆能力已经出现问题了！你大脑的短时记忆区已经开始萎缩！长此以往，会导致生活、工作、学习都出现记忆方面的困难，所以请尽早的训练你的记忆力！

接下来是十组词的训练：

记忆力测试——10 个词语

太阳、北京、长江、宝剑、手机

电池、手表、花生、石榴、苹果

这一次可以念两次，然后根据自己的情况尝试一下能不能背出来。如果能正常的背诵这 10 个词组，恭喜你，你的记忆力是顶尖的，再加上技巧的训练，不出三个月你就可以 2 分钟内记忆 100 个以上的数字，5 分钟内背诵完一篇几百字的文章。是的没错，这些看起来好像不太可能发生的事情将奇迹般的发生在你身上。当然背不下来也完全正常，因为人类的记忆能力一般都只在 5 个信息单位到 9 个信息单位左右。所以如果你记住 5 个到 9 个词语之间，恭喜你，你照样可以完全学会这种方法，并且可以做到短时间内记忆大量的信息。

下面是挑战一下极限，让大家试一下 20 个看能不能记住。当然如果你掌握了方法，那么 20 个简直就太小意思了，根本没有挑战性，最少是 50 个到 100 个才有意思。

当然记忆力好的不妨试试：

记忆力测试——20 个词语

汽车　大门　电话　玫瑰花　卫生纸

电池　手表　花生油　股票　翡翠

书本　手机　电池　牙膏　飞机票

风扇　老虎　熊猫　电影院　饮水机

是不是非常的具有挑战性呢？那接下来再看看一些更刺激的。这些对于会方法的人来说才只是刚刚够塞牙缝而已。

记忆力测试——40 个词语

快乐　冠军　药丸　蜂蜜　关键

玫瑰花　海洋　飞机票　风扇　电话

卫生纸　电池　手表　花生油　手机

电池　牙膏　老虎　电影院　熊猫

饮水机　记忆　手枪　道德经　冰箱

袋鼠　刚果　香港　紫荆花　水晶

太平洋　泰山　电影票　榕树　牙刷

保健品　铁路　火车　长裤　西服

最后让大家试试下面这些跟生活走得更近的，常常会看到的符号和词汇。

买米、13943245433、银行按揭、玫瑰花、花园酒店、恐怖主义、optimization、酱油、电池、323389790、牙膏、老虎、transactions、饮水机、ironic、健身、速度、15 点 30 分、道德经、约会、树熊、刚果、020－31508870、赵经理、记忆力训练、香港、股票、紫水晶、加班、生日、psychonaut、三国演义、那一场风花雪月的事、孔子、武当山、technology、妖魔鬼怪、辛辛那提、银行帐号 029348203948025023947、breakthrough、诗词、我们一起去旅游、犹抱琵琶半遮面、布鲁塞尔、 www.juexue51.com、白居易、心脏病、happy、美国攻打伊拉克、discussion、明天会更好、重视、理论、历历在目、珊瑚、387234、meanwhile、天涯、美丽、魅力、思梦 www.linyuehan.com @#$%^&*%^$#&^%*~?/'<!……

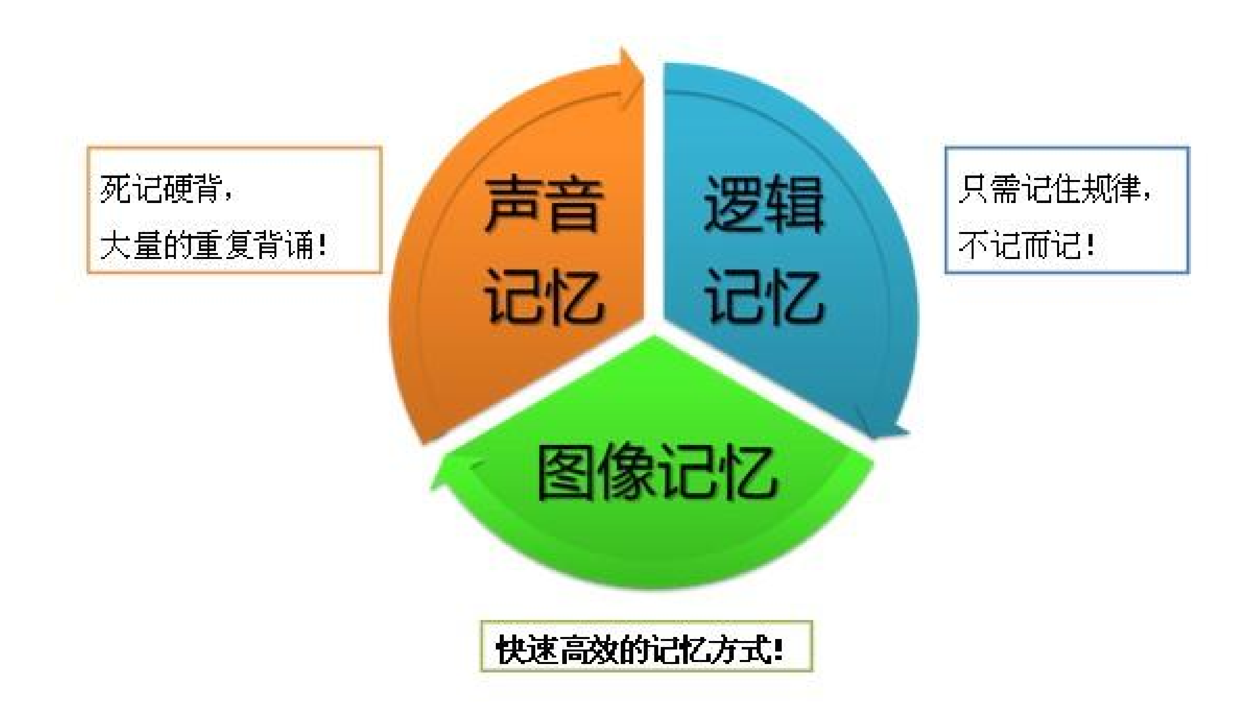
是不是会跟下面这位猫老兄一样昏倒了呢？



第二节 记忆的三种模式

为什么我们会记不住呢？

原因是大多数人不知道他的大脑有三种记忆模式在运作。大部分人运用到第一种模式，死记硬背，依靠重复念诵来达到记忆的效果；部分人运用到第二种模式，使用信息内在规律，找出信息的规则，不记而记；少数人在使用第三种模式，使用脑内的影像、图像来记忆事物。而效率最高的学习模式却正是第三种！



接下来，让我们来了解一下这三种模式到底是怎么回事。

第一种，声音记忆模式。它所依据的理论是，神经细胞在学习的

时候经过大量的重复动作可以打开新通道，从而使细胞与细胞之间的联系更通畅。就像两个城市之间需要靠公路联系起来一样，公路的通畅会使得车辆和物资流动更加便利快捷，但使得公路通畅的准备工作是相当繁重的。而大脑也是这样，只有通过努力的重复开垦之后，才会开通“多车道”的良好联结，才能形成记忆。重复记忆，机械式的记忆非常的重要，它可以让我们学习到的信息变成一种条件，产生马上反应的效果。然而，因为它需要消耗大量的精力，另外它只是两个“城市的通道”，而不是大面积的交通网络，所以学习后很难产生整体感，没有清晰的知识结构感。因此，只适合训练短小的信息和需要精准不能出错的专业信息或是语言技能上的记忆。

第二种，逻辑记忆模式。即是在我们已有的知识上，通过规律向未知推导出正确的信息，或是将已经记住的内容去按某种规律排放。那么只要记住规律就等于记住了内容。例如我们从三岁左右开始训练阿拉伯数字的记忆，当我们看到三岁小儿开始学习数字的时候，经常被反复提问：1 后面是几，5 后面是几的时候，才知道原来基础知识的积累原来是这么的不容易，我们真的是一步一个脚印走过来的。然而今天，如果我报出数字：1，2，3，4，5……一直到一百，你一定马上就脱口而出这一百个数字。但如果我再找一连串的数字：52013145770141520，乍眼看上去很不好记忆，但是如果变成下面这句有规律的话：我爱你一生一世，我气气你，也是因我爱你。一变成有规律的一句话，是不是就很容易记住了呢？其实，只要在生活中细心观察，规律性知识的记忆是非常多的。

第三种，图像记忆模式。这是目前为止发现的最优秀的记忆模式，它几乎可以达到过目不忘的效果。我们从出生就用眼睛来看这个世界，所看见过的东西都会变成一种模式，储存在大脑中。也就是说只要是现实中看见过的东西，都已经让我们的大脑给储存起来了。并且我们在想象中、梦境中不断的对它们进行加工处理，它们已经变成非常多的新创意，而且正已每秒钟 400GB 的速度，进入“大脑”这个数据库。试想一下，如果你能把这么大的一个数据库调派出来帮助记忆，那么你的记忆能力绝对无与伦比，成为吉尼斯之最、成为记忆明星或是所谓的记忆大师就更是绰绰有余了。

其实图像记忆没有那么神秘，生活中的随处可见。比如你可能在大街上看到十年不见的朋友，就算他有了一些变化，你还是可以马上认出他来，虽然你并不一定能叫出他的名字。又如我们看电视电影时，有些台词也可以不记而记，随口背出来。了解了三种记忆模式以后，我们再把图像记忆与传统的声音记忆比较一下。我们发现，根据约翰米勒的魔幻之七理论，即人的短时记忆只有7±2个信息单位之间。传

统的这种记忆需要每次重复 10 次左右，要重复综合再复习 10 到 15 次。也就是加起来要复习 100 到 150 次之间。然而图像记忆却只需要一次就可以达到传统声音式的机械记忆的 100 次以上的效果，这简直就是 1：100 的区别。而且，只要训练得当，这个比例会更高。图像记忆就是快速记忆的核心秘密！根据一位全脑学习研究专家理论的估算，人脑的记忆机械式的左脑记忆与图像化的右脑记忆的比例是 1：100 万倍。学会使用右脑对于用脑习惯、开发记忆力、获得成功幸福人生有着非常重要的作用。

既然我们知道了右脑的作用，我们不妨为过去学习算一笔帐。如果你一直用左脑机械式记忆，假如每复习一个信息只要 3 分钟，那么消化一个信息就要 3 分钟×100 次=5 个小时到 3 分钟×150 次=7.5 个小时的时间。假如一本书只有 30 个信息，那么需要用将近一个月的时间才能消化。而一个学期只有 4—5 个月，7、8 门功课又该如何消化呢？

在了解了这些信息之后，大家最关心的一定是既然我们面对这么大的困难，那使用右脑图像式的记忆又有什么解决之道呢？

首先我要告诉大家的是解决这些记忆难题不是可以“一招鲜吃遍天”的，因为学习中存在很多不同的因素，就比如文科和理科，要记忆的内容就完全不一样。针对这一现状，我们对目前大量记忆方法进行研究，甚至追溯三千年的记忆法文化，不断的进行综合分析，我们找到了下面几类解决方法。之所以分类是因为记忆的方法太多，分类以后在方便讲述的同时更便于大家归纳整理，把它们融入到自己的知识结构中。

它们依次是：古罗马人用的“古罗马地点记忆法”；17 世纪后的“数字编码法”，并于此扩展出大量的有序性数列式的记忆法；现代最常用的“联想记忆法”，它包含了一对一联想、挂钩联想、标题联想、串联联想、故事联想等方法；最后是复习和分析信息的时候需要的“整理与复习”的技巧性方法。通过这样一个系统的学习过程，相信大家会对记忆方法这一门学问有一个全面的了解，能够为以后的学习、考试、背单词、背文章、背电话、朋友生日等等一切信息的记忆起到过目不忘的效果。

任何学习都是需要全面、系统的进行的，记忆法的学习也一样。假设这里学一点，那里学一点，就像蜻蜓点水，走马观花，那到最后遇到问题时，你就不可能“对症下药”，为它量身设定记忆策略，这样所能导致的结果当然是失败。

有一句话说得非常好：要想成功就必须向成功人士学习。我们相信这句话，并实践着：我们花了近 6 年的时间，向国内外所有记忆高

手、记忆大师学习经验，亲临一线进行教练式记忆培训，终于为大家设计了一个专业的、系统的学习模式。我们超越常规，充份的利用记忆法本身的优势，让大家一开始就以记忆大师的思考模式进行体验和学习。绕过说教模式，开门见山，做到快、准、狠的进行实践体验，从一个个小的成功的记忆体验中，找到记忆大师的感觉，然后将这个过程放大到整个记忆体系的学习中，让大家学完之后就可以直接记忆并背诵出记忆法体系的全部内容。这是国内，乃至全球首套运用体验式方法，保证学员学完即可背诵出全部学习内容的教材！

相信大家已经非常期待进入我们的正式学习课堂了，但是在进入之前我要告诉大家这一套教材涉及大量的方法和逻辑，适合想系统学习记忆法的初学者和准备专业从事记忆培训行业而没有系统掌握记忆学人士学习。年龄要求在 12 岁以上，也就是五、六年级以上同学学习。如果更小年龄同学需要学习，可以学习我们的实用记忆课程系列；如有关于考试或是专业知识方面的学习，建议您找到我们针对性的课程系列或是找老师一对一辅导，这样效果更佳。

欲知记忆法为何如此神奇，请听罗马房间记忆法。

第二课 罗马房间记忆法

第一节 体验房间记忆法

欢迎进入神奇的快速记忆世界，在我们开始学习之前，请体验一下这一趟急速列车所带来的极致快感！

首先请大家跟我一起来看一下，这个装修前的房间效果图！大家会发现我在图上面标上了非常醒目的 10 个阿拉伯数字，这是为什么呢？



再看数字所在位置都是可以说出名称的物品，它们依次是：1 沙发、2 桌子、3 白沙发（为了跟第一个区别）、4 落地窗、5 墙面、6 台阶、7 楼梯、8 电视、9 墙角、10 柜子。

好的，现在请大家闭上眼睛，马上背出这里面的十个内容。按顺序尝试背诵。是不是惊讶的发现，你基本上都背下来了？如果出现一两个不清晰，也没有关系。你再看一次，重新背诵一遍，是不是已经可以全部背诵了呢？

我们试一下抽背，第 5 个？第 6 个？第 9 个？第 2 个？第 4 个？……

接着我们再来试一下，让大脑在这个客厅里面跑动起来，就跟身体现实中跑步一样。现在开始计时，从 1 到 10，回想一遍需要花多少时间。请找一个钟表或是秒表，然后试一下。准备好了吗？预备开始！…… 结束！请看一下你的秒表，是不是在 10 秒以内，如果是，恭喜你已经提升到大师的水平了。

再来试一下抽背速度，请按下面的几组数字，试一下自己看到数字反映出地点的速度。

1，3，9，2，4，7，8，10，6，5

3，8，10，4，9，1，5，2，6，7

1，5，10，2，4，9，3，7，3，6

好的，每组花多少时间，30 秒内，太棒了！

又一个世界记忆大师诞生了！没错，世界记忆大师就是运用这种模式进行记忆的。你现在就在体验着他们发挥的最高超的技术——地点桩记忆法，又称罗马房间法。

这个方法来源有一个故事。话说古希腊众神时代，有一个诗人名叫西末尼德，他写诗的水平非常好，却不是十分的富裕，常常靠给富人们写赞美的诗歌，以换取佣金。有一次他为一个老客户写诗，并在客户要求下在会客大厅中为其朗诵诗歌。他来到现场发现宴会的宾客他全都认识，并且这些宾客都是按照地位等级排列座位的。当时他没有多想就直接上台投入状态开始认真朗读，希望能得到财主的认可，可以多得几个小费。但事与愿违，他万万没有想到，吝啬的财主，鸡蛋里挑骨头，说因为他诗中同时也赞美了双子天神，所以只会付约定的一半费用，另一半让他找双子天神要去。诗人无奈，只好退下宴席。当他到末位坐下时，听到外面有人大声呼叫他，加上他也没有心思呆在宴会上，就退出去寻找呼叫他的人。当他刚迈出大门，整个大厅突然轰塌，宴会中对神不敬的人无一幸免。整个场面惨不忍睹，家人认领尸体时都无法分辨出谁是谁！这时候，西末尼德帮了大家大忙，他依照人们的座位顺序判断出每个人，准确无误。原因就是他认识宴会中所有宾客，并且宾客都是按等级高低就座的。

这件事给西末尼德非常大的启发，他认为记忆力再好，背下诗文来如果没有分好类别等级，也会因杂乱无章而记不住。只有分好类别，再加上在房间里找好位置摆放好这些诗文才可以清晰、长久记忆。所以他发明了房间记忆法，被后世称为罗马房间法，被传教士利玛窦称为《记忆宫殿》。

故事之后，大家在前面记忆过的信息已经受到了干扰，要是平常早就忘了。现在我接着测试一下大家，看前面那个房间记忆的内容是不是还能记住，请大家再一次依次背出来。

是不是发现非常容易就背出来了呢？

对的，这就是地点桩记忆的强大之处。它能不受信息干扰快速记忆大量的内容！

为了有一个可比性，请大家现在念一次下面十个词，然后试一下背出来。

请记忆下面的内容：

老总　苹果　美女　明月　照明

小孩　玩具　　中国　红星　干红

现在请闭上眼睛，尝试背诵出来！没有背出来没关系，看一下你记住多少。

接下来我们再来看一次下面的图片。



有趣的事大家一定已经看到。我把上面的十个词已经全变成图片，并放到了前面的地点上。现在大家只需要理解，沙发上坐着一个“老总”，桌面上有一个“苹果”，白沙发上坐着“美女”，落地窗上有一轮“明月”，白墙上挂着手电筒它起到了“照明”作用，“小孩”趴在台阶上，楼梯口放着一辆大“玩具”车，电视里播着“中国”地图，墙角上挂着一颗“红星”，柜子上放着一瓶“干红”。

请大家再看这样一张图片，这是把上面的文字全原封不动的显示在地点上，这是一种以地点在脑内回忆词组的脑内屏幕显示的方法。

（脑内屏幕显示：把大脑内想象一个黑板，然后在板上显示或是写上东西。）



那我们怎么做呢？学着像图像中表现的一样，你试一下，将大脑

中的所保存的图片也显示出来，速度要快。

有没有发现前面的图片可以帮助到你显示文字，而且文字可能跟图像同时出现。太棒了，你已经成功的体验了一次记忆大师的记忆模式了。

所有的记忆大师在进行表演的时候，他都是使用地点加上他要记忆的内容的，只是存放的时候技巧或是内容有所改变而已。

请大家仔细体会这一个设计好的过程，感受一下自己在这一过程中发生了什么变化，学到了什么东西，请用最简单的一句子表达一下！

第二节 创造记忆宫殿

大家已经对记忆大师的学习模式有了一个初步的体验了，这个体验和训练以及记忆内容的过程将会伴着大家度过下面最重要的几节课。这种记忆宫殿法，在利玛窦研究过程中，被他分成了三类，第一类是实体看得见的房间处所，是实体的；第二类是在实体的基础上加入一些元素帮助到他记忆更深刻，而加入的元素是想象出来的，实体中没有，所以叫半实半虚拟；第三类是完全在大脑中虚构出来的一个房间处所，这叫虚拟宫殿。

记忆宫殿中所讲的内容可以概括为：记忆都是不能离开房间处所进行的。然而在现代的记忆研究中，我们发现有很多方法是可以脱离地点进行的。但不管它们怎么脱离，速度远远没有地点桩来得快速、清晰、有整体感。这也是为什么我们要从地点桩开始体验的原因。

如果按照脱离地点桩的方法来对记忆法进行分类，那么我们也可以分成三类，同样是实、半虚、虚三种模式。这时的“实”则是代表使用处所地点；“半虚”则是想象出来的一些物品，并且是有顺序的，（这点我们后面会举例说明）；“虚”则是完全借助记忆内容进行的记忆，这时我们不需要依靠任何的地点或是有序的物品内容，而是直接使用记忆内容进行联想记忆。

我们了解了记忆宫殿的基本分类和逐步脱离地点到最后使用联想记忆的过程中的三种类别之后，需要更深入分析这种方法的具体做法。让我们总结前面使用过的方法：第一步，找到地点的图片或是真实的地点，按顺时针方向，从左到右找出地点并赋予数字顺序，每一个场景从 1 到 10；第二步进行地点的熟悉训练，即大脑内进行图像定位的“跑步”；第三步把需要记忆的内容变成图片，存放在这些地点上。具体怎么做呢？我们学习本教材体系的知识，需要用到 80 多个桩子，为了做演示，那么我们接下来就开始进行 100 个地点的选取与记忆训练。

这个地点完全是虚拟的，在利玛窦来说，这是虚拟的，因为是看不见摸不着的，只能想象。然而，今天我们科技发展完全可以满足我们在只看到平面设计图的情况下就可以实现看得见的地点桩子了。

接下来请大看一张平面图，这是房子的结构平面图！



大家可以看到从左到右每个房间已经标上了序号，现在还只是一个想象，还没有装修好，大家可能对它没有什么概念，但是没有关系，我们从百度上找出些图片，进行填充。这样既可以帮我们想象，也有利于大家以后自己处理记忆内容的时候可以模仿这种处理方法，来找到一些真实的想象。俗话说：耳听为虚，眼见为实。就是说看得见的东西，会让大脑清晰，感觉看得见摸得着，想象力好的人可以通过自己的想象还原所有的信息，并漫步在自己的想象世界里，初学者则需要一定的时间的训练才可以达到这种境界。

现在让我们一起来漫步这一个我们虚拟出来的，一个真实的“记忆宫殿”。





请大家一起来看第一张图片，这是第一个卧室，依照从左到右顺时针方向，我们可以把内容依序选出 1 到 10 个。接下来我们就开始进行一个想象的回忆，这一步很重要，是训练我们想象力的基础。很多人说自己想象力不好，其实提升想象力的方法很简单：只要多看一些场所，然后闭眼回忆，试图把完整框架地图描绘出来，越是清晰你的想象力就会越好。这样一步步的训练，最后你的想象力就会越来越好。最后，不管是文字还是图像，只要看一次，就有一个清晰的框架印在脑海里了。

现在图中的 1 到 10 点，我们需要更进一步的熟悉，而熟悉它们最好的方式就是多想想它们。在这里需要提醒一下大家，要想利用桩子达到精准记忆里有一点很重要，那就是找到 1，5，10 这三个位置。这三个位置像大海中的航行指标，有了它们就可以准确定位记忆内容。比如我们要找第 3 点的内容，我们可以从 1 点依次找下去，也可以从 5 点减 2 个位置找出来。这就是定位好后的好处，快速精准找到每一个数字所在的位置。

那么第一个练习就是：请问这一张图第 1 位是什么？第 5 点？第 10 点？

好，完成了这 3 个点后，就开始进行有顺序的“跑”，跑三圈下来看你是不是会累。也就是从 1 到 10 依次想象出标有数字的图片上的物品内容。我们第一张图是 1、柜子，2、窗，3、电脑，4、花，5、

台灯，6、椅子，7、桶，8、拖鞋，9、床，10、挂灯。

你可以打一下秒表，看自己想象过一次之后花的时间是多少，每一次的时间都尽量的快一些，再快一些。这样有利于开发右脑记忆。我们要求是每一次大概在 10 秒左右。既要清晰的在脑内看到每一个点上的内容，又要快速，这个过程非常的训练大脑。

让我们再训练三次吧！请大家从 1 到 10 再来一次：1、柜子，2、窗，3、电脑，4、花，5、台灯，6、椅子，7、桶，8、拖鞋，9、床，10、挂灯。非常棒，再来一次：1、柜子，2、窗，3、电脑，4、花，5、台灯，6、椅子，7、桶，8、拖鞋，9、床，10、挂灯。最后一次：1、柜子，2、窗，3、电脑，4、花，5、台灯，6、椅子，7、桶，8、拖鞋，9、床，10、挂灯。

最后要求大家每天最好在自己可以挤出来的时间内不断的训练它。

比如在你上班等公车的时候，在你上厕所的时候，在你休息 2 分钟伸懒腰的时候。不管是什么时候，只要能挤出来的时间，我们就快速的过一下。

有朋友一定会问，我要是找到一千个点，一万个点了，要是闲暇时间复习不完、练习不完怎么办？没关系，可以集中在睡前，或是在醒来的时候全部过一次，这是要养成习惯的！

熟悉它们的好处是，不管以后遇到什么内容，我们只要借助这一些地点就可以快速的记忆大量的内容！

世界记忆大师用它们来挑战平常人想也不敢想的项目，比如 28 秒记忆一幅扑克牌，一小时记忆 2000 多个数字，5 分钟记忆一篇文章等等。所有的不可思议的记忆力，都是从这一个个小小的房间开始的，所以请大家一定要训练好，记住记忆力的提高就是不断的训练，训练再训练。

（接着同样的方式训练第二张图，第三张图，第四张图，第五张图，第六张图，第七张图，第八张图，第九张图，第十张图。最后 1，5，10 图像定位训练。）

注: 图片请参照训练彩图。

第三课 记忆原理分析之一

前面大家一起训练了 100 个地点我相信大家已经用它尝试过进行一些简单的词语或是记一些简单的内容了吧！同时也可以感受到自己的记忆力在不断的提高了，对吧！

在尝试过程中，你一定会有这样的改变，以前看一到两次 10 个以上的形象词，你不可能完全记住。而现在每 10 个一次，10 次就已经可以记忆 100 个词了，并能清晰的顺背倒背。当然如果你还没有做到，说明你对这个技巧掌握得还不是很好，可以重新温习一下我们上一部分是怎么训练和记忆 10 个词组的，用心体会一下方法要点。完成这一步以后，接着我们来通过学习全面的理论分析，去更清晰的了解这些学习步骤。

我把记忆方法的整个系统归纳为三、四、四。什么是三、四、四呢？三是代表了前面我们学过的三种模式，第一个四是四个步骤，第二个四是学习者要经历的四个阶段，这就是我们所谓的三四四了。如果学好了三四四，基本上对于记忆任何内容都会有办法，都可以变成图像记忆。最后再结合图像、速读、速听进行复习，运用思维导图进行分析，那么学习将会变得更清晰，更有条理，更加稳固。

下面我们通过“记忆之家”来一步一步分析记忆法的原理！我们一起回顾一下“记忆之家”的内容，先看平面图，这是一幅房屋平面结构图。



再看第二幅，这是一幅室内效果图。



通过第二张图请大家开始进行“100m 短跑”一下，如果条件允许，请您进行计时，看你大脑想象力的“短跑”时速怎么样！

完成了基本工作之后，让我们一起来把内容记忆到这些房间的位置当中。三大模式代表了什么，前面已经介绍清楚了，我这里就不再重复。先提出三大模式的关键字，它们是：机械、逻辑、图像。第二步把这三个词转化成图像，机械用机器代表，逻辑通过谐音，用裸鸡代替，图像用一幅兔子的相片代替，因为“图”拼音“tu”和“兔子”的“兔 tu” 是一样的，这就是谐音。有了这三幅图，跟前面一样，我们同样把它进行一个装载，把图片装到第一房间的前三个点上，请大家看装载好的图片，看完闭上眼睛进行回忆，是不是全部图片回想出来了。



最后一步，看着图像尝试把正确的意思说出来：机械、逻辑、图像。完全正确！如果你能这样做到，恭喜你！你已经正确的体验“记忆宫殿”方法了。请问我为什么要这么细化的强调，并要求大家把这每一步用心体验呢？这是因为万丈高楼也是从地基做起，如果你连这最基本的基础都没有打好，后面复杂的内容就更加难以掌握了。所以还请大家不厌其烦，用心体验！那么你将会有非常好的收获！

四个步骤关键字是：转化、联结、定桩、整理。

这四个词我们同样要变成图片，“转化”一词扭曲它的意思变成“转动的花”，我们可以找到一朵花，想象它像风车一样不断的在转动。第二个联结，通过“联”的同音字“链”，我们想到一条链子打了一个结，接下来定桩，“定”谐音一下可以找到“钉”这个图像，“桩”本身就是木头打在地上的形象，这是它本来的意思。所以这样我们就可以找到这么一个图像，一颗钉子和一根圆柱木头。最后是整理，“整”我们通过念四个声调：蒸、筝、整、拯、正，找到了“风筝”的“筝”，而“理”呢？我们也同样的方法念四个声调：哩、梨、李、力，从中找到第二声中有一个“梨”字是有图像的。那么就变成风筝和梨。图像全部完成，接下来我们再做装载的工作，把所有的内容装载到图像里面。请大家看装载好的图像，同样的在大脑中进行回放。如果正确出现图像，那么接下来大家要做的就是把图像的内容，正确的念出来。



这时候大家可能会有这样的质疑，这样处理多么麻烦呀！是不是每一个信息都要这样做呢？这一个问题问得非常好，我在不同的地方上课都会遇到这样的提问。事实上，我们在记忆的时候不需要把所有的内容都这样的转化成图像，只需要转化重点内容或是自己认为可能会忘记的部分。也就是说你只要把你尝试背诵之后还是会忘记的内容，把你记忆过程中没办法记下来的东西进行一个处理就可以了，其它的都忽略掉。

还有一个四我们没有进行图像化和装载到房间里，接下来我们来看这四个关键词是：基础、训练、策略、系统。

基础，“基”字与前面的“辑”字同音也很容易想到“鸡”，有人会问这样会不会混呢？其实是不会的，我们知道速录的时候也是靠发音的，字典里面列了很多同音字，如果这样会混，那么造字和普通话发音是不是要重新设计过呢？那当然不是，这要看我们在什么场合下去使用它了，在特定的场合里，我们的同音字就可以得到区分。同样的，在特定的场合里，我们可以区分不同的内容。同样是鸡，放在窗的位置就是“辑”字，放在这里就是“基”字。有时候，确认你在回想的时候没办法正确回忆了，那么这个时候请你适当的增加一些用以区分的元素。比如这里的“鸡”是“基础”的“基”字联想出来的，那么我们可以想这只鸡拿着工具在打地基，这样就把正确的意思给引发出来，产生了区别，所以大家在记忆的时候遇到这种情况可以这样处理。如果没遇到就不需要庸人自扰了，因为谐音时会出现这种情况完全是因为语音同音现象而引起的，这并不是图像记忆本身带来的，所以要根治只能从文字本身的意义和发音出发了。

这里的基础的“鸡”就讨论到这里，我们的图像定为“鸡在打地基”的样子，大家看一下我处理的图像就可以领会到了。

第二个是训练，这个词很给力的让大家想到士兵训练的场景，所以我自然的也取了一个民兵训练的图像过来放到这里。

策略这一个词不是很好转化，通过谐音，我找到了“车裂”，意思就是车已经裂开来了。最后刻意找了一辆车，然后把它从中间撕开来，让大家看到这个图像不可以马上联想到这个词。

系统的谐音比较有意思：西桶。有些人会理解成西方的桶，这样比较不好出图像，“桶”字图像是非常清楚的，那问题就落在这个西字上了，怎么来进行设计呢？将“西”字进行发散思考，西能组成什么词，在你大脑中会很快想到的呢？我们来一起试一下，西施、西瓜、西兰花……有了这些词，我们只要挑一个跟桶结合就行了，比如西施提着桶，西瓜放在桶里等等。

最后一步了，将这些元素装载到房间里。

请大家看一下装载好的图像！



现在进行回想，是不是可以把三、四、四全面正确回想出来了呢？如果还有一点问题，说明你的图像和词语没办法进行一个正常的"翻译"，看到图没办法变成你要的词。如果出现这样的现象，说明你平常写作也有一点问题了，因为写作就是要通过一个事物的现象进行描述或是联想，展开一系列的思维活动并记录下来。如果记忆训练这个过程做得好，你的写作能力也会相应的得到提高的。这一点我们曾经做过实验：在记忆培训课上，我们用关键字引导小学生进行发散联想，结果写出了非常富有想象力的好文章。

所以大家完全不用担心这样转化和联想是不是会让大脑变得混乱，相反这一个训练会给大脑带来了清晰，带来了更好的想象力和创造力，让我们写作、思考、观察等综合能力都能得到提高。现在大家都已经掌握了三、四、四的内容了，这个时候一定非常关心后面两个四到底是什么，怎么帮助提高记忆力的。接下来我们就从第二个房间开始进行深入的学习记忆法！

四个步骤中的第一步——"转化"包含了：谐音和代替法、像形、形声、指事、转注、假借、会意、加减、夸张（张冠李戴、切取嫁接）。我们先把这些关键字转化为图像，然后再讲解需要学习的内容。

转化我们前面用的是"转动的花"来代替，正好我们二号房间内的内容就是花，与转化来个偶然的巧合。所以我们只需把转化最常用的方法：谐音与代替法记忆在这里就好了，"谐音"在变成图像的时候可

以想象成“鞋印”，而“代替”想象成“袋蹄”，解释成一袋猪蹄。这样在花这个位置位上想象有一袋的猪蹄，袋上还有一个鞋印！



第二个点呢？这里是一本杂志，而我们对应的记忆内容是像形，“像”直观的理解就是大象，“形”念四声：星、形、醒、兴。这样我们很快就可以从四声中找同音有图像的字，第一声中星就是一个图像，即是天空中的星星。大象与星星，我们怎么结合呢？如果你能想起包青天额头上有一个月亮，那如果大象身上也这样长着星星呢？所以我们通过想象可以把大象身上装饰上很多星星，看起来很漂亮，闪闪发光。杂志上印着一幅图像：一头大象身上挂满星星！

第三个点，我们记忆形声。形声是两个字，我们就取一个字“声”字，一般我们知道的会发声的就是喇叭，所以我们用喇叭来勾出我们对“形声”的印象。看到喇叭的心里过程是这样的：喇叭会发声，声什么，形声！所以这里要特别提醒自己一下才行，因为没有直接的逻辑必然联系。要求自己在脑海里过两遍这个过程：喇叭会发声，声什么，形声！喇叭会发声，声什么，形声！喇叭跟床头柜要怎么联系起来呢？这个看起来比较容易，只要想象床头柜上安装一只喇叭就行了，大家参看图片。

第四个点，指事，“指”字联想“指头”，“事”想到“4”。解释为“指”与“4”，即四个手指头。直接想象台灯上长出四个手指头来，是不是让人感觉非常特别，有一点恐怖。

第五个点，转注，想象床上有一只猪，猪睡不着，身子转来转去，这里是一头转动的猪。简称转猪，联想转注！

第六个点，假借，假念四声：家、夹、假、架，找到架子的架，

想到一个架子，正好与这个地点对应上来，借念四声会想到：接、节、姐、借，这样想到的是姐姐的姐，架子下有一个姐姐，这样就把假借想起来了。同时我们还再记忆另一个词“嫁接”，这都是记忆中转化的一些小技巧。

第七个点，会意，这一个点上有一只猴子向你会意的点点头。这一个动作把自己想象进去，你自己在这个地方看到猴子，对你做一个会意的点点头的动作，这样你记忆就会很深刻了。

第八个点，加减，把 + 号和 — 号想象出来，然后把加减号插在台灯上，这样一个形象很清晰。

第九个点，夸张，我们来取字的组成部分来记忆，夸字拆“大亏”，张字拆“弓长”，这样想到一个大弓很长挂在电脑上，或者再给电脑戴上帽子想到张冠李戴。这样快速联想到夸张（张冠李戴）。

最后第十个点收拾篮，不记忆任何内容。



二号房间结束了，接着我们来分析一下这里面我们记忆和学习了哪些内容。

第一个点，我们学习的是谐音与代替，传统的课程中都会告诉我们把复杂没有意义的符号转化成有意义的图像，这样记忆起来更容易一些。如何才能把没有意义的转化成有意义的呢?这就需要用到谐音了，在前面我们记忆转化的方法和技巧的时候，也用到了谐音方法，谐音其实也就是形声。另一个技巧，代替法是指用图像直接代替固定对应一个词组或是一句话，它与会意、指事、嫁接（假借）、转注等有着一样的功能，所以我们可以从这几种方法中看到代替法的实际运用。

在讲解前我给大家讲一个故事：

有一个叫仓颉的人，他是黄帝手下一名记录事实的文官，用今天的话来讲叫做秘书。在没有文字的时候，秘书可不好当。一开始，用脑子来记就可以了。可是后来事务多了，于是仓颉发明了用绳子来记忆，日子长了，绳子打的结已经满屋都是了。随着部落人数的增加，发生的情况要记忆的东西太多了，仓颉开始犯愁了，要怎么做才可以不出错又做得很好呢？

这天，他参加集体狩猎，走到一个三岔路口时，几个老人为往哪条路走争辩起来。一个老人坚持要往东，说有羚羊；一个老人要往北，说前面不远可以追到鹿群；一个老人偏要往西，说有两只老虎，不及时打死，就会错过了机会。仓颉一问，原来他们都是看着地上野兽的脚印才认定的。仓颉心中猛然一喜：既然一个脚印代表一种野兽，我为什么不能用一种符号来表示我所管的东西呢？他高兴地拔腿奔回家，开始创造各种符号来表示事物。果然，成功的发明了文字进行记录事情。

黄帝知道后，大加赞赏，命令仓颉到各个部落去传授这种方法。渐渐地，这些符号的用法，全推广开了，经过长期实践与改造，形成了今天的文字。

从这个故事中我们隐约可以知道一点，汉字是由看得到的事实事物的符号而转变来的符号。也就是我们平常讲的象形字。这些字非常有限，我们可以从早期的文字甲骨文中发现那些文字其实就像在画简笔画，只是比简笔画更抽象一点。直到今天像日、月、山、目等上百个字还一直保留着那种直观一眼就可以看出来的效果。

字是从生活中创造出来的，那么就一定可以还原在生活中的形象，这对我们记忆法来讲是一个非常重要的信息，因为对我们来说图像可以百分之百记忆。既然从生活中可以将画面“翻译”成文字符号，也就是说我们也可以完全的翻译回去，怎么来就可以怎么回去。

因此启发我们去研究文字的造法，来达到对汉字进行“翻译”图像的效果。结果发现造字六书，可以完全转化几乎所有的文字，将它们完全变成图像。

象形字自然不用我解释，大家只要看到就想到了。第二个形声呢？其实说白了就是同音字，在同音字中去找到一个有形状的内容，如果同音字找不到，根据发音相似，我们可以找到在同音附近的一些类似的或是方言上相同的有形象的内容来进行代替。比如“人”有一些地方方言因为 n 和 l 的发音有一些不相同，所以直接就变成“能”，从“人”念成“能”这就是方言引起的谐音，或是“九”和“狗”，在南方粤语和闽南语系中都有相同的发音。另外如 yao 和 yan 这样

的一些类似的发音对我们来说都非常的宝贵，因为这种听上去有一点相似，一走音马上就可以想到，都可以帮助我们勾起要记忆的内容。如“痛苦”谐音成“童裤”，“边区”谐音成“便器”。只是这一种方法有一个弊端，对于初学语言的人，容易混淆，比如小学生连字发音都不会的，在记忆过程中就开始使用谐音，结果字的发音老出错。所以对于变音的谐音我们要注意，尽量取同音字原音来进行变化。这样有利于发音标准，还有利于多音字的记忆，以便日后区分同音字的能力更强。

好，下面我们回来继续讲解转化的方法。谐音是很多人常用的方法，但是用好的人却不多，主要是因为不会运作意思的扭曲。比如伊索寓言，伊字念四声之后是：一、疑、以、亿。四声之后我们发现这里可以取“一”，然后索念四声得：嗦、所、锁、嗍。就找到锁头的锁，寓念四声找到：於、鱼、雨、玉，言念四声可找到：烟、言、眼、燕。这样我们可以抽出：一锁鱼燕，很多人就晕了，不知道怎么联系起来，其实这时候你可以自己编一个小故事了：一把锁把鱼锁在燕窝里；一把鱼状锁，锁住了燕子。很多个版本，只要你能想到，没有对或错的限制，只要求图像鲜明，清晰，有趣，生动就可以了。如：周杰伦，我们可以谐音成“周结论”，结合编出来可以是“每周作一次结论”，这时出来的图像是开会做结论的场面。

谐音法只要经常用，积累了一定的图像量和一定的转化经验，看到一个字就马上可以找到图像，看到词就想到故事的图像画面，这样记忆力就越来越好。

这一点在理论课程中我们只讲明白是什么，就不多做练习了。留到课后或是专门的训练课上再做训练。

接下来是指事，这一点很多人不明白是怎么回事，其实就是见到一个字就可以知道它要表达的是什么。比如“上”字，一看就知道是地面上方有一个“卜”字，而这个字像一个站着的人，所以我们就知道一个人站在地面的上方。再看“下”字，地面之下有一个“卜”像一个人被压在地底下，观字便知是“下方”的“下”字。指事其实也可以延伸开来，如会意字，“明”即为日与月，指的是太阳与月亮都过去了，就是明天来了，就是一天一夜之后就是明天了。这个字是会意，但是看到这个字也可以知道指的是发生了什么事，所以延伸开来就可以找到会意的字了。专门用来指某件事的字不是很多，但是可以会意的字却不少。

转注，在这里我们也可以理解为注解，比如“木”字是代表木头；“林”字是两个木，表示越来越多的树木形成树林了；然而如果树林多得数不过来，我们用三个木代替就演变成“森”字了。用“木”的

数量来解释“林”和“森”，这就是转注。有些字的偏旁部首一半是发音，一半是字义，这种就是形声字，我们可以用谐音解决转化图像的问题。有一些是互相补充说明的，我们借助这种注解功能来找到图像，这就是转注。如“幼”字“幺”字旁这个“幺”就是小的意思，也就是说力量很小的对象，这就是使用了相互说明来完成字的意义。

假借是借用别的字形来说明自己，比如“描”借用“手”来说明是用手来做的，另一边是“苗”是发音，这个时间我们就会联想到用手来画一只“猫”，记“描”用“猫”的形象。有一些字完全没有字形和义，完全借的声音来记录字，有一些是借着部首来完成，所以善于借字对形成图像非常重要。比如“像”，这时候我们可以从“像”字找到单人旁表示一个人，象字代表大象，组合起来就是一个人牵着大象。再如“牵”字，我们看到“大”“门”“牛”，借出来的图像就是，大门口有一头牛。见字要灵活的借用，如“告”就是牛被一口咬掉尾巴了。总之大家可以在生活中多观察，多积累自然就会每看到一个字都可以拆出来和组合成图像。

再来就是会意，前面我们已经有说明了一下，对于会意其实我们可以查字的来历，或是查字的一些组成词后的意思，也就是说只要能说得通的都可以。如“抽象”，看到第一个“抽”字，马上就可以联想到抽打大象，这就是会意。不单可以对单个字，对着词组也是可以来扭曲它的本意而达到效果。

大家要以象形、形声、谐音为主，辅以作图像，即原意图、借图、造图，三种作图法前面有相应的例子，这里不再重复。原意图即是会意，借图即假借，造图即是从字的偏旁部首里借拆分出内容然后进行做图。再借助技巧扭曲本意、加字组词或是少字进行转图，甚至可以使用更离奇的方法，比如“鲜”用造图法把鱼头与羊身结合，变出新物种来，即达到夸张（张冠李戴）的效果。把以上综合起来，忘掉单独存在的各种方法，将它们结合在一起，运用时以经验和感觉为主，当你用心进行记忆的时候，它们会很快帮到你，因此做一定量的字转图像训练非常重要。

年龄小于 12 岁的学员应当以形象识字为主，从形象字中找到字的图像。如“人”，本身像形，看上去就像一个人在走路。有一些字比较特别可以创造出关系来，例如“字”，可以想象成一小子头戴帽子在学字。总之对于这些字符一定要形象与原意相结合，不可以有扭曲变义，否则易留下不良的印象。

下面是三号房间，这里记忆的是“联结”的内容。

需要记忆的关键字有：人物、动作、卡通、中介、冲击、变异、数量、主谓宾（逻辑）、突出特征、关己。

还记得我们使用的方法步骤吗？即关键字、转化成图像、进行装载到房间里、回想内容、正确回忆，结束！

为了更好的训练大家，我们开始加快速度了。

人物，想像一个人，从“人”字谐音，我们找到姓任的明星任贤齐，躺在浴缸里洗澡。

动作，想像借前面的人产生一个动作到第二点。即任贤齐用手抓住扶手动作。

卡通，想像米老鼠。米老鼠坐在水龙头前为任贤齐服务，很卡通的画面。

中介，想像房子中介所。相框内装着一张中介房子的店面照片。

冲击，想像为冲马桶，即想到冲水时冲击的声音。

变异，想像变异联想到生物变异，想到小虫。很多变异小虫在垃圾桶里爬来爬去很恶心。

数量，想像卫生纸很多，一般这里是一个，想象堆了三四个。

主谓宾，想像主人在打电话，说话非常有逻辑，主谓宾用得很好。

突出特征，图像——镜子很清晰把自己脸的特征全突出来了，同时可以联想成凹凸镜把自己变形。

关己，图像——自己在洗手盆前洗手。



直接变成图像和关键词记忆，这是比较专业的做法了。以后我们都采用这样快速完成。甚至记忆力好的朋友可以直接想象房间位置上浮出小白板直接进行记忆，这样速度更快，当然消失得也快，所以尽量是按照自己的记忆清晰度和对词组熟悉程度量力而为。

三号地点是卫生间了，我们再来回忆一次，看是不是清晰的记忆

了。按前面我们学习的方法，回忆地点的时候正常的是按顺序完成，从 1 到 10 个点，然后再进行抽背复习。

下面我们来解释一下联结的这十种技巧的细节和使用。

人物，在联结中起到非常重要的作用，因为人的变化最灵活，比如可以有动作、穿戴、表情、行动等等，另外人物还可以使用身体桩，这样一个人可以进行非常多的联系了，并且这些联系是我们非常熟悉的内容。比如记忆“American” 可以想把 me 变成自己，A 变成尖塔，ri 是拼音的日，can 为能，可以编成一个有趣的故事：一个美国人，站在塔尖上，对着太阳说，我要利用日能。如果没有以“我”为人物，那么这个故事就缺了个主人了，人物在记忆中起到很重要的逻辑引导作用，让你可以轻易的从人所产生的联系来想起所记忆的内容。

动作是人物或是拟人的卡通所产生的，比如小刀与苹果，这两个不相关的词，如果你用想象成小刀切苹果，这样就变得有联系了。动作非常有效果，特别是冲撞这个动作是所有动物、静物都可以使用的。所以我单独提出来放在第五点，希望大家重视它。

第三点是卡通，也就是把物品变成人。卡通动画片里面有很多变成人物化的小动物，比如米老鼠，猫和老鼠，喜羊羊与灰太狼等等。一个杯子只要长出手和脚，画上一个小脸，他的功能就像人物一样了，随时可以产生一串的动作，设定很多的记忆联系。

中介，就是在两个物品中间增加一个物品或是人物让两个物品能正常逻辑的联系起来。比如擦桌布与椅子，如果加个“小二”组成一个有意思的内容：小二拿着“擦桌布”在擦“椅子”。这里小二就是中介的作用。

冲撞（冲击），是非常好用的，比如“老虎和平面的墙”，这时候很多人头就痛了，这有什么联系的关系呢？我们可以想象老虎一头撞向墙，墙被撞出一个洞来。这样印象是非常深刻的，在这种情况下，冲撞的效果比中介的好多了，比如这里如果使用中介，相片，一张老虎的相片挂在墙上，这两个在动态来说就是冲撞记忆印象效果要好多了。

变异是什么意思呢？很多人一定看过电影大片，里面有很多变异的异兽，古代也有兽首人身的一些想象。这都是变异了的图像，也是前面我们说过的张冠李戴、嫁接技巧的一个表现。我们可以将很多东西进行一个切取组合，就可以变得特异而强化记忆力了。

数量多少是刺激自己感官的一个重要因素。比如门口有一只蝴蝶飞进来，换成是门口有一万只蝴蝶飞进来；音响上面有一只蜜蜂和有一大群蜜蜂在音响上密密麻麻的。这两者感觉也是不一样的。

我们学习了这么多种让两个词或是图像产生关系而联系在一起的方法，接下来这一种是最常规，最可以让自己自然而然记忆的方法了，它就是逻辑关系或者叫它因果关系。听名字大家可能就知道了，比如桌子边上一定有椅子组合，杯子装水，学生背书包，太阳、小学生、书包，就可以组成早晨太阳初起，小学生背着书包上学去。这样的内容是具有故事性的，也具有规律可以让你去推理出来，产生画面后，很容易记忆深刻且经久不忘。按正常规律内容中含有主谓宾，主语可以是人，谓语可以是动作，宾语是动作的对象即物品等，设计好后的内容就会变得非常容易联想，图像只要清晰记忆效果将变得非常好。

有时候记忆一些内容，就像拼音中的同音字和形近字一样，容易混淆，这时候怎么办呢？只好找一些中介来帮助变化，这些中介将注意力和内容转化变成突出点不同，这样突出不同的特征让记忆变得容易，如小红旗，一种是小朋友那种，我们记忆的时候想像一个小朋友拿着一面小红旗，而另一种小红旗很漂亮、正式的小国旗的时候，我们可以想像成是一个大人在拿着，这样同样记忆小红旗重点就被突出了。如大于号＞，观察不难发现，大的数字在开口的一边，小的在尖的一边。所以我们就可以想象成，开口大、尖刀小，这样就把重点特征突出来了。

让两个事物产生关系有很多很多方法，我们归纳起来的前 9 种都是一些常规的，但是在想象中还有一种非常有用的，就是把自己带到想象中，就像做梦一样，把自己溶入到内容中。这样做可以让记忆变得更有意思，更刺激，更好记忆。在记忆过程中我的体验是只要我想象我自己在哪些地点上做过什么动作，拿过什么东西，变成怎么样，一系列有意思的内容的时候，这些句子也好，词组也好，我总反应得特别快。所以希望大家在使用中也可以注意到这一技巧，让记忆力变得更好。

现在我们已经了解了记忆的两个基础方法：转化、联结。这两种方法非常重要，不管你用什么记忆法都需要用到它。它就像造房子时用的砖头，像写字的时候要用到偏旁和部首一样。希望大家重视二号房间和三号房间所学习的内容。

第四课 记忆原理分析之二

欢迎大家继续学习《记忆之家》记忆力原理分析之二，接下来我们将开始学习选取地点桩的一些要点。我们知道前面使用的地点（一号房间、二号房间、三号房间），让我们把三、四、四记住了，接着又学习和记住了转化方法、联结技巧。之所以我们可以记忆得这么牢，这么清晰就是因为使用了地点桩，大家会发现这些桩子是我帮助大家选出来的，如果自己使用地点桩，面对一个房间有时内容不多，只有几个地点或是物品，有一些是没有顺序，有一些是不均匀等等的问题。这里面要注意什么，怎么找会更好呢？地点桩的选取方法和注意问题，我列了 13 项加一个附加技巧，在这里跟大家一一讲解一下。

我们一起先看一下整个房子，再回顾一下前三个房间，每个点上的关键字，尝试一下再背诵出来。漏的再补充一下，回顾图像内容，让内视觉看得更清晰一点。

接下来观看一下四号房间，确保把每一个地点清晰的记忆。接下来我们来尝试一下不看图像背出 1、5、10 三个重要的地点内容。然后从 1 到 10 跑三次，找到感觉，再试一下抽背：1，3，4，7，6，8，9，10，3，5，2，6，4，10，看一下自己回想的速度是不是跟得上了，每看到一个数字在 1 秒内就回想到位置的话，就说明你已经将这些地点记忆熟悉了。

地点桩要注意的内容有：宽敞、安静、整洁、光线充足、高雅、心情、不曝光、不修改、均匀（大小空间）、同一平面不超过五个点、少变、稳定、区分明确、线路明确。我们需要先把这些内容快速的记忆起来。相信对你来说已经不成问题了吧！只要转化好稍加变化就可以快速记忆了。

我们还是来看一下已经转化好的图像，请大家看一下，加深印象。



接下来我们每一个进行一次加强再联想。

宽敞：想象沙发很宽坐上去还有很宽的位置。

安静：使用电池的小玩具车开起来很安静。

整洁：电脑的桌面非常整洁，除了系统图标没有别的。

光线充足：椅子上有一个电灯冒出光线，让光线变得很充足。

高雅：地点是落地台灯，把“高雅”转化成“高压”，即变压器的图像。然后挂到这个台灯上面。

心情：“心”转化成一颗心状，“情”转化颜色为青色。平常是红心，现在就变成青心了，反过来就是心情。

不曝光：我们都知道照片曝光了就不能正常洗出来了，如果选的地点是曝光的也不行，也会影响你记忆，那怎么记忆呢？曝光想到闪光灯！在植物上安装一个闪光灯，以这个图像勾起记忆。

不修改：飞标的中心不能修改，所以我们用一个红叉放在飞标靶儿中心，代替不修改。

均匀（大小空间）：均云，可以变成一个军人站在云上，叫谐音成“军云”。

同一平面不超过五个点：这个比较长，我们只记忆五个点，想象成一个手套上有五个点。想到一个平面不超五个点，因为手套也不超五个。

第一部分 10 个点全部记忆完了，一般情况下我们就要接到下一个位置了。



所以我们一起看下个房间，这里是书房。这是五号房间了，我们需要用的是前四个点，请大家一起看一下前四个点，第一是地面，第二是书柜，第三是台灯，第四是柜顶。

少变：谐音成“烧便”，想成一把火烧在便便上。请大家看图。

稳定：谐音成“吻钉”，请看图像，想像你自己在这里对着钉吻了一下。

区分明确：台灯开起来后，亮起来了全屋的内容就变得清晰明确了，用这个联想想起台灯可以帮助区分明确。

线路明确：柜顶有一条线绑着一头鹿，这样想到“线路”。

请大家看着四、五号房间，回忆关键字，检查是不是已经记住了。

确认记住后我们来讲解一下这些关键字代表的内容。

地点桩按想象的真实性分三类，第一类是实的现实生活中可以看到找到的，第二类是一半是实的，一半是虚的。如果你的地点是地板，太枯燥无味不能帮你快速记忆，那么我们可以改成方脸躺着的一个脸形，这个脸形可以帮你快速记忆大量的内容。比如这里记忆香烟就不像地板和香烟这样只是地板上放着香烟这么不生动了，我们可以想象成地板脸他的嘴叼着香烟，还不断的吐烟出来，这时是地板在抽烟了，更加的生动有意思了。地板本身是实的，但是地板脸这个是虚拟的，帮你记忆时使用。所以这个地点已经变成有实有虚了，我们叫半实半虚地点桩。最后一类就是完全虚拟的，就如我们“记忆之家”，谁也没有见过，不过我们已经用它来记忆不少东西了，大家都已经很熟悉“记忆之家”里面的情况了，虚拟出来的一个房子。

找 10 个、20 个还好办，但是如果找大量的内容怎么办呢？比如找了 1000 个要怎么管理，如果更多，复习这些地点还有找到这些地

点所记忆的内容岂不也是一件麻烦事？

所以我们必须有科学的方法，就如一个图书馆书很多，我们不可能乱放，要分门别类，一楼什么书，二楼什么书……借鉴层次分级管理，我们对信息和学习也是这样来做。

从地图上我们可以看到一般的地图是以城市为单位的，然后可以放大，特别是百度地图更是可以这样去做，最后越是精确可以找到的东西就越是多。

我们找地点桩的时候就用这样的方法，找到一个“大单位”、“大家伙”，比如是学校、房子、公园、街道的一段等等。接着我们开始进行分更小的块，比如房子找出十个单位来，如我们的“记忆之家”，学校找出：操场、教室、办公室、图书馆、食堂、礼堂、实验室等等。按学校内部的地图就可以找出非常多的地点，一般我们找 10 个为一个单位。每一级每一块都是 10 个为单位，因为人类习惯十进制。这样我们如果从小到大，以区为主，那么 10 个地点为一个场景单位，如一个房间，一个操场等；100 个地点为一中区，如一个学校等；1000 个地点为一大区，如一条街市等。这样我们三级就可以创造出 10×10×10，即 1000 个地点。每三级做为地图的一个城市或是大城市的一个区来算，那么找 10 个三级就是一万个，100 个三级就可以达到十万个，十万个地点，记忆任何内容都足够了。

每个地点中，我们都必须按照上面的 13 条建议来设定。即宽敞、安静、整洁、光线充足、高雅、心情、不曝光、不修改、均匀（大小空间）、同一平面不超过五个点、少变、稳定、区分明确、线路明确。

一到三条建议相信大家比较好理解，为什么需要光线充足呢？因为太暗想象的画面将变得不清晰，试想一下，在一个伸手不见五指的房间里，你能看到什么呢？高雅又是怎么回事呢？其实这里涉及到人的情感问题，那些一塌糊涂的环境、乱七八糟的东西会搞得我们大脑也这样乱乱的。所以要找出来的环境一定要干净整洁，情绪上感觉太过吵闹，太窄小都会影响自己的记忆。

下来一条就是心情，也就是心情要快乐，要是感觉良好的，如果你觉得恶心，想到那个环境就有想吐的感觉，还怎么进行想象记忆内容呢？所以也就需要我们选良好心情的场合。太亮了呢？因为光线太强了，想象的时候可能眼睛是睁不开的，如果是在现实生活我们就已经暂时性的盲了，因为对光的不适应，已经看不见东西。如果想象的地点也出现这样的情况的话，根本就没办法进行想象记忆，所以也就有一条不能曝光的要求。

有时候还有这样的情况，选好了一个点，总觉得不行就开始修改，第一次修改觉得不行，再改第二次，后来就越改越多，越改越不行，

最后每一次回忆到这个地点，因为修改次数太多都不知道自己最后确定的是哪个或是同时想起所有修改的内容，出现了记忆干扰，直接影响记忆的速度，因此尽量在第一次找地点的时候就定下来，不到不得已不要修改，这个不得已的条件就是找出来的桩子总是想象得很慢、记忆不清晰、没有良好的顺序性，这时候就非改不可了。

除掉第一个点上（宽敞）的问题，其它如点的前后关系、整体布局也是非常重要的。如空间内部物品太集中在一个地方，其它空得又太大，这样造成记忆上很大的困难，有一些联想编了之后拓展不开来，有一些地方又空太大，所以我们找的时候要求整个布局是均匀的，不要忽大忽小。在布局上也要注意有一些空间上同一平面的内容非常多，我们想象的时候可能就只在一个平面上变来变去，这就跟画画一样了，也类似于串联法了，已经失去地点桩的优势。为此我们约定了在一个平面尽量不要超过五个内容。整个记忆区域内，实体的环境最好不要经常变化，如一个房间经常换床位或是桌子的位置，那么换后的地点也在脑内产生印象，如果你不强加练习，就会干扰到前面已经记住的地点。这样在你回想地点桩时就非常的累，你会觉得总是出现丢掉桩子或是串位的感觉，它们老是相互的影响。所以建议大家在找实体的桩子的时候，找一些少变的地点。还有一点要重点提醒的就是有一些地点是不稳的，放不了联结内容的。比如球状的地点，你想像一个苹果在上面，你的意识就感觉这个苹果要掉下来了。又如墙上的灯管，因为挂得太高总会觉得是不是要掉下来了的感觉，比如墙上灯管记忆“书本”这个形象，如果“书本”不加任何动作联结，直接放到这里，很自然就会联想到要掉下来，这种感觉会影响到记忆，所以大家要进行一些虚的特殊处理，比如加中介胶带，用胶带把书本贴到灯管上面。上述情况是我们要想办法处理好的，如果找地点可以避开我们就尽量避开吧，这就是关键词“稳定”的内容。前后区分明确这一点相信大家一想就知道的，如沙发上有三个枕头，你连继取了三个点，这样记忆的内容都是跟枕头进行联想，而三个承载物相同的联想在这个时候就开始对你进行干扰了，如果是这样就要想办法将它们进行区分。当然一开始选桩子就开始做好前后区分明确那就不需要虚拟了，减轻记忆时虚拟点的压力。

最后我们在这些点上（实点、虚点都行）找到内容后尽量的像地图有经纬线一样，想象出一条线来，前后联系一下，这条线可以帮助你在地点桩上跑步，帮助你以后回想的时候的保证流畅性。

地点桩使用过程中也需要分类，一些桩子是可以重复使用的，一些是只能用 5 次以内就不能再用的了。因为同一个地点联系上多个内容就容易混淆在一起。如果以前记忆的内容可以不要了，那干脆就不

要复习，重新记忆一些新内容在地点上，新的内容会很清晰，而老的内容因为不复习被新的覆盖后就忘掉了。这就像是老式录音磁带一样，录完你再录上去，老的就会被洗掉。你完全不用担心会越记忆越乱，因为老的自然的就没了。当然同一些桩子如果多次操作还是会很混乱，所以我建议准备三套只做临时背诵记忆的地点桩，可以三天内轮换着用，这样就保证内容不会互相干扰了。长期使用的桩子，就只能记忆一两个内容，然后利用大量的复习和区分来帮助我们记忆。一般同类型的内容不要在同一桩子上出现，如果某个点上已经记忆数学知识，就不能在同一个点上再记别的数学知识点了，否则它们在记忆中会相互干扰。所以长期记忆使用的桩子最好是一个内容一个桩，永久不变，复习也方便。这就有一点类似电脑的内存与硬盘的关系。请大家按照自己工作和生活需要量身定制好自己需要的短期与长期的桩子，一般短期要有 100 个以上，长期最少有熟悉常用的 1000 个以上。

除了定桩的方法外，我们记忆法第二个有效果的，具有魔术般给力的方法就是串联联想法了。这个方法的具体使用我会在后面的具体课程中讲解，现在我们来记忆串联联想法的一些使用技巧和原则要点。一共有 9 点：先一后二、互动（在图像里）、放大缩小、数量多少、真假（拟人、夸张等）、不要像什么、把一个做成另一个容易漏掉、不要跳词、连成一句话再出图。

每一个词所代表的意思如下：

先一后二：先说第一个词再说第二个词，词所产生的动作的顺序不能倒过来，一定要按顺序记忆。

互动（在图像里）：两个图像的记忆，不能只是简单的放着，最好能清晰的互动，如一条河流与一个奶奶，我们不要说成是河流边上有一个奶奶，而是河流里面有一个奶奶，编成记忆图像可以是：河流里有一个奶奶在水上漂或是河里有一个奶奶在游泳。

放大缩小：有一些图像记忆时需要一个大一个小，这时候我们要把其中的一个放大或是另一个缩小才能做联想。比如苍蝇与吉他，如果想象一只苍蝇飞落在吉他上，这个图像太容易让苍蝇被大的吉他图像给覆盖掉了，这时候最好的就是苍蝇在弹吉他，那么这个苍蝇一定放大不少倍而吉他却缩小了不少，这就是放大缩小。

数量多少：数量多少是我们在联结中讲解的一个重要关键字，这里不重复了。

真假（拟人、夸张等）：真的就是现实存在的，假的主是编出来的，比如蚂蚁在唱歌，电视在跟你握手，这些都是假的，但是都可以使用来辅助记忆，而且效果很好。

不要像什么：常常有一些词语只用简单的比喻试图清晰的记忆是很困难的。比如用身体桩“眼睛”部位记忆鸡蛋时，如果只把眼睛比喻成鸡蛋，回忆的时候只想起眼睛这个部位，却想不起鸡蛋这个词了，因为他只是想着像什么，而不是一个鸡蛋嵌在眼睛里，只要把鸡蛋装到眼睛上就是咸蛋超人，这个图像就变得清晰了。

把一个做成另一个容易漏掉：容易出现记忆困难的状况，除了像什么以外，就是做成什么了。比如用纸做成船，回头你只记得船，而忘了还有一个纸这个词，因为图像船完全覆盖掉纸了，所以做成什么，也不要轻易使用，最好是避免使用，这样可以减少漏词的机会。

不要跳词：一般串联的时候是第一个连第二个，前后相连，前一个是后一个的桩，环环相扣进行记忆，如果跳词了，就会让记忆出现混乱。因此不要跳词是非常重要的规则。

最后一点就是，几个词在一起连成一句话，先连成一句话，再出图像来记忆，这样做速度又快，又能出现完整的图像。

解释完了大家一起看一下我们怎么转化的吧！先看一下记忆图，然后思考一下我是怎么转化关键词的，又是怎么与地点联系上的。



思考之后请看下面参考答案：

先一后二：在冰箱两个门上分别标上 1 和 2，代表了先一后二。

互动（在图像里）：这里是微波炉，互动（虎冻冰了）想象一只老虎冻冰了，放到微波炉里解冻一下。

放大缩小：把抽烟机缩小了装两个在边上，一个放大的一个缩小的。

数量多少：数量谐音成树亮，一颗会发亮的树，放在柜子里，那就是圣诞树放在柜子里了。

真假（拟人、夸张等）：真假谐音针夹，很多把针放在一个夹子里，然后摆在煤气炉里。

不要像什么：想像一个箱子放在酱油瓶这里，“不要像”谐音成“不摇箱”，想像不摇箱子因为不知道里面放的是什么东西。

把一个做成另一个容易漏掉：即不要做成另一个，这个位置是刀，可以想成不要拿刀做菜。联想的时候想象到刀，马上反应不要用刀做菜，想到不要做成什么！

不要跳词：会跳的一般大家都会想到青蛙，那我们想象一只青蛙在这里老是跳呀呀。我们叫它不要跳，要求它不要跳，因为跳得连词都想不起来了。

连成一句话再出图：这里是一些做饭的青椒、西红柿，连成一句话，我们可以想成，把这些东西拿针和线连成一串，变成一个图。

好了，这里的内容基本记忆完成，大家多看几次记忆图，并且回想一下记忆每个点上的内容，多想几次就可以非常熟悉背诵了。关键词表达对了，偶尔说错一两个字没有关系，慢慢的记忆力提高了就不会出这样的错了。

学完串联的方法，在七号房间餐厅这里，我们需要记忆的是目前常见的记忆方法，在大纲图（P7 记忆法的分类中）上我们看到是五个，这里我再细化一下列出了 6 种，它们是：一对一记忆法、串联联想法、故事法、编码法、定桩法、关键字法。

这些方法后面我们再详细说明，现在我们还是先把这些内容快速的记忆起来。

一对一记忆法：记忆的点是墙，“一对一”联想成“一一”，就像数字“11”，这个形象像“筷子”！所以我们想法把筷子插到墙上，两根筷子一一相对着，联想起“一对一记忆法”。

串联联想法：正对的是电灯开关，电灯开关内有电路，我们想象这是串联电路，看到电灯开关想到串联电路，想到串联联想法。

故事法：桌上花真漂亮，这里面有一个浪漫故事的！就想到故事记忆法了。

编码法：桌面要记忆编码法有一点难度，所以我们把“编码”转化成“鞭马”，即鞭打一只马，想象一个人骑在马上，一边在用鞭打马，这一个图像放在桌面上。

定桩法：椅子上半弧状的地方，我们绑上一个木桩子，上面打上一个钉子。

关键字法：关键谐音成罐毽，即罐子毽子，把这两者组合一起再

放到图中就可以了。



对着图片尝试回想一下，如果正确回想出来就可以继续往下学习了。

在三、四、四中我们已经学过了知道记忆有基础、训练、策略、系统。前面的基础方法我们已经学习了，也借助“记忆之家”进行了地点桩记忆训练，但是对于策略我们还没有涉及所以接下来我们了解一下策略有那些，常用的记忆策略有：句子记忆策略、单词记忆策略、文科记忆策略、理科记忆策略、数字记忆策略、一本书的记忆策略、字典记忆策略、道德经的记忆策略等等。

这些内容在讲解前我们借助地点桩把它们先记住吧！我们选取八号房间来进行记忆，先是把每一个地点清晰的记忆，你可以先回忆 1、5、10 三个地点，然后再顺序“跑”三次，找到想象图片的感觉。

下面让大家自己做一下练习看是不是能快速的把这些记住呢？

地点桩 1 植物和句子。

地点桩 2 沙发和单词。

地点桩 3 桌子和文科。

地点桩 4 小沙发和理科。

地点桩 5 相框和数字。

地点桩 6 墙和一本书。

地点桩 7 台阶和字典。

地点桩 8 小平台和道德经。

请暂停一下自己想象一下，做一下尝试，这对提高记忆技巧有非常大的帮助。当这种练习做多了，慢慢的就会找到感觉，以后任何需要记忆的内容你都可以快速的解决。

下面是参考例子请大家以自己想象创造的图像为主：

植物和句子：把“句子”谐音成“锯子”，想象用锯子把植物给锯了。

沙发和单词：沙发上放一本单词书。

桌子和文科：文科可以想象成语文书，桌子上放着一本很经典让人怀念的语文书。

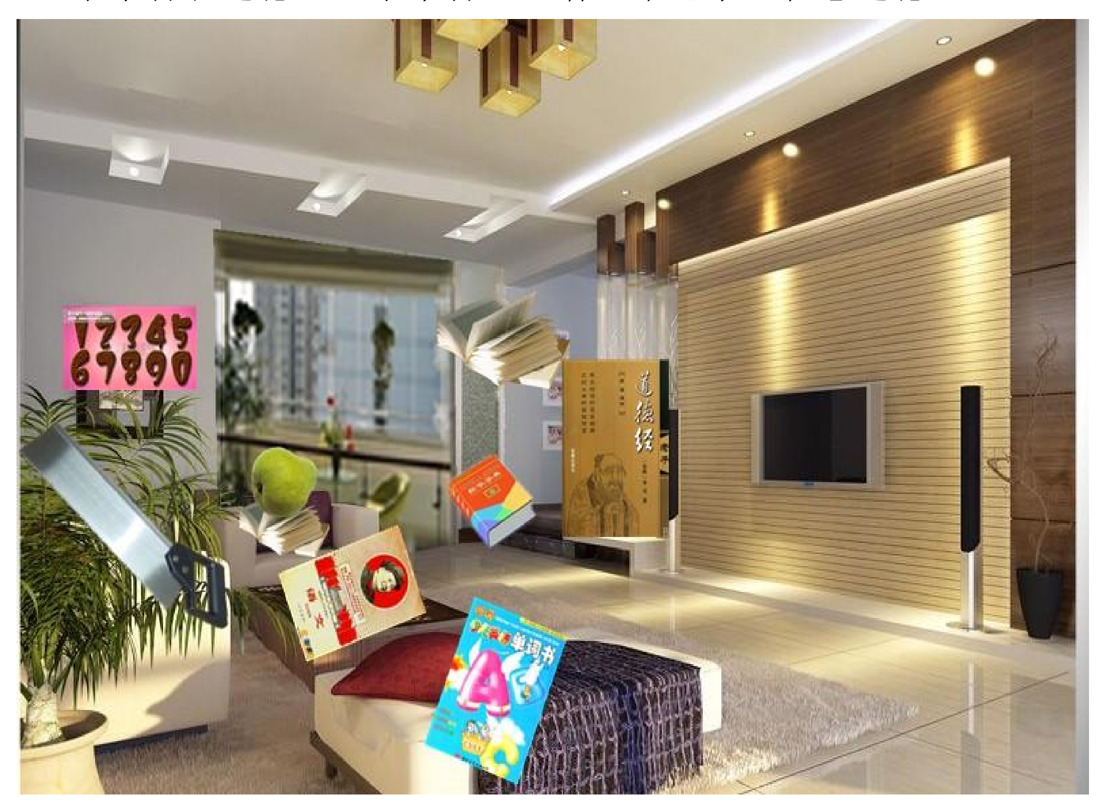
小沙发和理科：“理”谐音成“梨”，小沙发上放着梨还有书，这样就可以想起来了。

相框和数字：相框里面写满数字，或者想象成一个数字抽象图。

墙和一本书：墙上挂着一本书。

台阶和字典：台阶上放着一本大字典。

小平台和道德经：小平台上坐着一个老子，在念道德经。



到这里我们已经把整个大纲清晰记忆了，让我们借着大纲装载图一起回顾一下三四四的内容，如果每一个房间内的关键字你都可以清晰的记忆就说明你已经初步掌握了记忆的理论知识了，欲知如何运用记忆方法以及记忆法策略的实践，如运用到记忆电话的策略、运用到记忆姓名等，请大家学习记忆下篇方法运用和策略。